

ŠPORT 3. razred 25. 1. 2021

Pozdravljeni!

V ponedeljek boste opravili vadbo, ki jo večina še ne poznate. Nekatere podobne vaje se sicer v šoli občasno dela, za druge stvari pa si običajno ne moremo vzeti dovolj časa. Tisti, ki trenirate kak šport, pa ste podobne vaje verjamem da že srečali. To je **koordinacija našega telesa**. Kaj pa v osnovi to sploh pomeni?

Koordinacija pomeni sposobnost lahkega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam. Gre torej za ne naučene situacije, ko se moramo v trenutku odločiti, kam postaviti nogo, kdaj seči po žogi, v katero smer obrniti glavo, da bomo dosegli gol ipd.

Za ogrevanje si poglejte posnetek. Vzel vam bo slabih 10 min. **POVEZAVA**

Po ogrevanju si dobro raztegnite celo telo.

Pripomočki za glavni del vadbe:

Za glavni del vadbe boste potrebovali lepilni trak, ki ga nalepite na tla v obliki kvadrata, velikosti približno 40 x 40 cm. Bodite pozorni, da ne boste lepili preveč agresiven trak na občutljiv parket. Poskusite najti kak manj agresiven trak ali pa ga lepите na keramiko oz. beton. (Glej posnetek). Za izvedbo se prosim posvetujte z vašimi starši. V drugem delu boste potrebovali kolebnico. Kolebnico raztegnete ter jo na krajnih robovih prilepite na tla, da se vam ob morebitnem dotikanju ne bo premikala (glej posnetek).

Dobro si poglej posnetek na naslednji POVEZAVI

Na posnetku je približno 17 vaj. Nekatere so izvedene s pomočjo tega kvadrata, nekatere pa s kolebnico.

Kako se lotim vadbe in koliko ponovitev naredim?

1. Sprva poizkusite vsako vajo opraviti v počasnem ritmu, da dobite občutek za gib. Poizkusite izvesti vse vaje. Pri kvadratu opravite po 10 ponovitev.
2. Nato ponovite vse vaje z največjo hitrostjo, ki jo zmorete. Pri vajah s kvadratom opravite po 10 ponovitev. Med vsako vajo si vzemite vsaj 30s odmora.
3. Ponovno opravite vsako vajo s polno hitrostjo, torej še tretjič.

Po končanih treh serijah vadbe si vzemite čas za ohlajanje in raztezanje vseh glavnih mišičnih skupin.

Lep pozdrav in se kmalu vidimo.

Valentina